

ENTRAINEMENT

NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »

Séance : Nage (16 octobre 2013, Saint Edwige)

Thème : Nage et apnée (Dynamique)

Objectif de cette séance : Avoir l'esprit d'équipe !

Responsable : Didier

Rappel :

- Sortie samedi prochain à l'Odyssée (Chartres)

Échauffement préalable :

- 200 mètres : nage libre

NAGE + PLANCHE

- 200 mètres avec les palmes
- 200 mètres : 25 mètres rapide, 25 mètres lent
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 200 mètres : planche à la verticale
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 200 mètres : planche entre les jambes avec le masque et le tuba
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

NAGE EN BINÔME

- 300 mètres avec les palmes, le masque et le tuba (en binôme)
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

RELAIS PAR ÉQUIPE

- 25 mètres avec les palmes, le masque et le tuba (2 équipes, avec relais)
- 25 mètres avec les palmes, le masque et le tuba (revanche)

APNÉE EN BINÔME

- 50 mètres : canard, puis apnée sur 5 mètres maxi (en binôme)
- 50 mètres : canard et descente tranquille, puis apnée accélérée sur 5 mètres maxi

RELAIS ET APNÉE PAR ÉQUIPE

- 25 mètres, en 1 ou plusieurs fois, en apnée (2 équipes, avec relais)
- 25 mètres, en 1 ou plusieurs fois, en apnée (revanche)

JEUX

- Requin (Philippe) et sardines (Toutes les filles)

